

**PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FKIP UHAMKA**Ulfa Afriyani<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

Email:ulfaafriyani72@gmail.com.

**Info Artikel    Abstrak**

## Riwayat Artikel

Diterima:

2 Juni 2021

Disetujui:

7 Oktober 2021

Publikasi:

28 Juni 2022

Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab dibidang akademik maupun non akademik. Tugas akademik seorang mahasiswa tidak lepas dari kewajibannya dalam menyelesaikan semua tugas perkuliahan. Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan tugas perkuliahan secara benar dan tepat waktu. Terdapat beberapa mahasiswa masih terlambat atau menunda-nunda mengumpulkan tugas, salah satunya dalam menyelesaikan tugas skripsi. Penundaan tugas ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang menyusun skripsi akan mengalami beberapa gejala stres ringan. Dalam kondisi tersebut, setiap mahasiswa harus memiliki strategi dalam mengatasi stresnya. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres disebut *coping stress*. Tujuan penelitian ini, yaitu untuk menemukan pengaruh *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi tahun ajaran 2020-2021, di kampus FKIP Uhamka. Populasi penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa, dengan 53 mahasiswa terpilih sebagai sampel penelitian. Teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling* melalui perhitungan sesuai dengan rumus *Slovin*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Setelah data dianalisis melalui uji normalitas dan uji homogenitas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh skor t senilai 26,388 dengan sig. sebesar 0,000. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa  $H_1$  di terima. *Coping stress* memberikan pengaruh sebesar 26,38 % terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh signifikan secara *negative* antara *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi. Maknanya adalah semakin rendah *coping stress* yang dimiliki akan semakin tinggi kecenderungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk melakukan prokrastinasi akademik.

**Kata kunci :** *Coping Stress*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.**Abstract**

*Students have duties and responsibilities in academic and non-academic fields. The academic task of a student cannot be separated from his obligation to complete all lecture assignments. In fact, not all students can complete lecture assignments correctly and on time. There are some students who are still late or procrastinating in collecting assignments, one of which is in completing thesis assignments. This procrastination is called academic procrastination. Students who compose a thesis will experience some symptoms of mild stress. In these conditions, every student must have a strategy in dealing with stress. The strategy used by individuals in dealing with stress is called coping stress. The purpose of this study was to find out the effect of coping stress on academic procrastination in BK students who are preparing a thesis for the 2020-2021 academic year, at the FKIP Uhamka campus. The population of this study amounted to 110 students, with 53 students selected as the research sample. The sampling technique uses simple random sampling through calculations according to the Slovin formula. This study uses a quantitative approach with the ex post facto method. After the data was analyzed through the normality test and homogeneity test, then the hypothesis was tested. Based on the calculation results, obtained a t-score of 26,388 with sig. of 0.000. Thus, it can be stated that  $H_1$  is accepted. Coping stress has an effect of 26.38% on academic procrastination in BK students who are preparing thesis. Therefore, it can be concluded that there is a significant negative effect between coping stress on academic procrastination in BK students who are writing a thesis. The meaning is that the lower the coping stress, the higher the tendency of students who are preparing their thesis to do academic procrastination.*

**Keywords:** *Coping Stress, Academic Procrastination, BK Students who are preparing a Thesis*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi, memiliki peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Mahasiswa memiliki kewajiban, salah satunya mengikuti perkuliahan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Menjadi mahasiswa di perguruan tinggi selalu memiliki tugas dan tanggung jawab dibidang akademik maupun non akademik. Tugas akademik seorang mahasiswa tidak lepas dari kewajibannya untuk menyelesaikan semua tugas perkuliahan yang telah diberikan oleh dosen (Zahri, Yusuf, & Neviyarni, 2017). Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan tugas perkuliahan secara benar dan tepat waktu, terutama dalam bidang akademik. Terdapat beberapa mahasiswa masih terlambat atau menunda-nunda mengumpulkan tugas, salah satunya dalam menyelesaikan tugas skripsi. Penundaan tugas ini yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik (Kagan, dkk 2010).

Prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia menunda tugas sampai menimbulkan ketidaknyamanan (Atmoko, 2014). Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Damri, dkk. 2017). Kecemasan atas kekhawatiran pada tugas akan menyebabkan seorang mahasiswa menjadi seorang prokrastinator atau seseorang yang melakukan prokrastinasi dalam kegiatan akademik, terutama dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Ada beberapa faktor sebagai pemicu terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Kondisi fisik, psikologis, lingkungan dan keluarga dapat menjadi pemicu bagi seorang mahasiswa memungkinkan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Pada umumnya, mahasiswa yang menyusun skripsi akan mengalami beberapa gejala stres ringan. Timbulnya stres ringan dapat diakibatkan adanya kesulitan dalam pengerjaan penyusunan skripsi. Kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa, seperti mencari judul skripsi, perumusan masalah, hingga mencari literatur yang berkaitan dengan materi skripsi. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Rizki, 2014 bahwa perolehan hasil penelitian menunjukkan ada beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik, salah satunya yakni *Stress and fatigue* (kelelahan). Salah satu faktor ini, dapat menyebabkan mahasiswa menunda menulis skripsi hingga memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Dalam kondisi tersebut, setiap mahasiswa harus memiliki strategi dalam mengatasi stresnya. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut *coping stress* (Juli, 2019).

*Coping* adalah respon individu terhadap situasi yang dapat mengancam dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. *Coping stress* merupakan sebutan untuk upaya dalam mengatasi stres. Tujuan dari *coping* yang dilakukan adalah untuk mengurangi rasa stres yang dialaminya, upaya-upaya tersebut akan mempengaruhi langsung terhadap penyelesaian masalah (*stressor*) atau hanya sekedar upaya individu mengalihkan masalah yang dialaminya. *Coping stress* ternyata dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, dan status sosial ekonomi (Wiari, 2016). Mahasiswa perlu melakukan *Coping Stress* dengan baik pada dirinya, agar mampu mengendalikan kecemasan yang sedang dirasakan, terutama dalam menyusun skripsi. Dengan begitu, mahasiswa akan mampu mengendalikan dirinya terhadap permasalahan ataupun kecemasan yang sedang dirasakan, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsin.

Berdasarkan survei singkat yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling cenderung menunda – nunda dalam pengajuan proposal skripsi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi.

## METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, yaitu data penelitian disajikan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap suatu data penelitian serta penampilan hasilnya. Bentuk pendekatan yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif atau penelitian asosiasi kausal. Penelitian asosiasi kausal merupakan hubungan yang bersifat sebab akibat. Informasi yang disampaikan dalam penelitian akan disampaikan dalam bentuk angka dan dianalisis berdasarkan analisis statistik.

Populasi yang digunakan merupakan mahasiswa BK Uhamka angkatan 2020 yang sedang menyusun Skripsi, terdiri dari Kelas A, Kelas B, Kelas C, dan Kelas D dengan jumlah sebanyak 110 mahasiswa. Gambaran tentang populasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Populasi mahasiswa BK Uhamka angkatan 2020 yang sedang menyusun Skripsi**

No.	Kelas	Jumlah
1.	A	27 mahasiswa
2.	B	30 mahasiswa
3.	C	28 mahasiswa
4.	D	25 mahasiswa
Jumlah		110 mahasiswa

Sampel penelitian menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan pengolahan sampel yang diambil secara acak, tanpa memperhatikan tingkatan yang ada dalam populasi, sehingga masing-masing individu dalam populasi mendapatkan peluang yang sama untuk terpilih sebagai subjek penelitian. Cara perolehan jumlah sampel yang akan terpilih peneliti menggunakan rumus *Slovin*. Dari perhitungan tersebut, diperoleh hasil senilai 52,38. Hasil dibulatkan ke atas maka sampel ditentukan menjadi 53 responden.

Pengambilan data variabel menggunakan instrumen berupa angket, yang akan disebar melalui *google docs./form*. Isi instrumen merupakan sekumpulan pernyataan yang mewakili tiap-tiap indikator tertentu pada masing-masing variabel guna didapatkan informasi dari responden. Pernyataan yang disajikan berupa pernyataan tertutup, yakni telah disediakan jawaban alternatif oleh peneliti, sehingga memudahkan responden untuk memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi dirinya. Jawaban alternatif sekaligus pemberian skor yang diberikan oleh peneliti mengacu pada skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur

Pengujian persyaratan analisis data melalui dua tahap yakni, Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test* dan Uji Homogenitas. Kedua uji ini akan dianalisis menggunakan *software IBM SPSS 21.0 for windows*. Setelah itu, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan Analisis Uji *T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk data untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Jumlah sampel atau responden sebanyak 53 dari keseluruhan populasi sebanyak 110 mahasiswa BK angkatan 2020 yang sedang menyusun Skripsi. Hasil perolehan data angket yang telah disebar melalui *google docs./form* dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Perolehan Skor Responden**  
**Perolehan skor responden pada skala**  
**Coping stress (x) dan prokrastinasi (y)**

No.	Nama	(x)	(y)	No.	Nama	(x)	(y)
1	UM	121	78	28	CHA	117	71
2	DY	132	58	29	SBY	129	101
3	LDG	131	66	30	RM	115	85
4	LY	118	75	31	NH	138	67
5	DK	129	92	32	ANN	131	76
6	NR	137	76	33	FF	128	78
7	IM	115	84	34	HN	105	95
8	UFM	126	71	35	ANF	125	69
9	USH	122	72	36	AV	124	70
10	AF	130	74	37	NSS	121	62
11	NK	134	75	38	AZ	120	80
12	AB	138	56	39	ARY	130	67
13	VK	121	61	40	SFO	135	70
14	DSO	121	73	41	NML	129	68
15	ND	138	76	42	WSK	115	87
16	YLI	135	60	43	LR	122	73
17	END	111	76	44	NAS	136	97
18	AFN	118	73	45	AH	135	84
19	DT	141	80	46	YPS	122	62
20	YN	126	80	47	NDY	111	97
21	SA	146	53	48	SVN	116	71
22	TY	120	69	49	FDR	116	99
23	ADL	124	58	50	FWN	115	81
24	CS	124	76	51	TS	137	75
25	ADP	119	65	52	NDR	134	64
26	SK	131	77	53	KK	115	76
27	HH	115	84				
					<b>TOTAL</b>	<b>6644</b>	<b>3945</b>

Setelah dilakukan penyebaran angket kepada 53 mahasiswa BK angkatan 2020, diperoleh skor *coping* dan prokrastinasi pada setiap responden. Selanjutnya, skor akan diinterpretasikan menggunakan skala yang terdapat pada tabel 3.

**Tabel 3. Kategorisasi Interpretasi Variabel**

Skala Coping Stress		Skala Prokrastinasi Akademik	
40 – 80	Rendah	31 – 62	Rendah
81 – 120	Sedang	63 – 93	Sedang
121 – 160	Tinggi	94 – 124	Tinggi
<b>Rata - rata</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rata – rata</b>	<b>Sedang</b>

Hasil analisis korelasi menunjukkan, bahwa terdapat pengaruh antara *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik. *Coping stress* merupakan sebutan untuk upaya dalam mengatasi stres. Sedangkan, prokrastinasi akademik merupakan upaya seorang individu untuk melakukan penundaan dari tugas akademik yang harus diselesaikan.

Hasil penelitian pada variabel prokrastinasi akademik, diketahui bahwa mahasiswa BK angkatan 2020 melakukan prokrastinasi akademik di kategorisasi sedang. Diperoleh presentase sebanyak 32% melakukan prokrastinasi *functional procrastination* (prokrastinasi yang bertujuan), dan 68% melakukan *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak bertujuan). Di mana, persentase tertinggi pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual sebesar 33% dan skor terendah pada indikator melakukan aktivitas lain senilai 12%.

Jenis Prokrastinasi dapat dibedakan melalui fungsinya. Ferrari, 2000 membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, yakni pertama *functional procrastination*, yaitu perilaku yang

memiliki peluang pasti dan memiliki tujuan untuk menunda, namun membutuhkan penyelesaian segera. Menunda yang dimaksud disini, yaitu menunda mengerjakan tugas untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Kedua, *disfunction procrastination* yaitu perilaku yang memiliki peluang besar untuk menunda dalam penyelesaian, namun tidak memiliki alasan dan tujuan yang masuk akal terhadap upaya penyelesaian (Ghufron dan Rini, 2016).

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain faktor internal maupun eksternal. Faktor penyebab prokrastinasi pada kondisi internal individu yaitu, terdapat *stress (fatigue)* dan kondisi psikologisnya. Stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan (Namora, 2016). Individu yang menderita *stress* atau *fatigue* akan cenderung melakukan prokrastinasi lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menderita *stress*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hanifah, 2015 bahwa penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah faktor fisik, di mana mahasiswa merasa lelah (*fatigue*), ngantuk dan capek karena berbagai aktivitas yang dilakukan dapat menimbulkan rasa malas, serta kurangnya motivasi mengerjakan tugas kuliah. Selain itu, Macini 2008 menyatakan faktor lingkungan dapat mempengaruhi seseorang dalam pengelolaan waktu. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi antara lain, pengaruh teman sebaya, dukungan sosial, serta pola asuh orang tua. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti gaya asuh orang tua dan kondisi lingkungan.

Mahasiswa yang mengalami stres tugas akan melakukan *coping* untuk mengurangi tekanan yang dialaminya. Faktor faktor yang dapat menyebabkan stres, seperti adanya konflik, tekanan, hingga ancaman. Individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosi yang tidak stabil akan mudah terkena *distress*, tetapi individu yang mampu mengatasinya akan terhindar dari stres tersebut (Namora, 2016). Oleh karena itu, setiap mahasiswa perlu melakukan *coping* (pengentasan) pada dirinya.

Berdasarkan perolehan skor responden (Tabel 2) dan kategorisasi interpretasi variabel (Tabel 3), bahwa mahasiswa BK angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi. Ada dua tipe *coping stress*, yaitu *problem-solving focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping (coping terpusat emosi)*, di mana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan (Juli, 2019). Contohnya, dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain. Sedangkan, *problem-solving focused coping (coping terpusat masalah)*, di mana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa persentase tertinggi pada variabel *coping stress* adalah sebanyak 73% pada bentuk strategi *coping emotional problem solving* dan 27% yang melakukan *coping* dengan bentuk strategi *focus problem coping*. Akan tetapi, menurut Taylor, 2006 menyatakan strategi *coping* dengan *focus problem solving* lebih efisien dibandingkan dengan strategi *coping emotion focus coping* karena *problem focus coping* dipercaya dapat bekerja lebih baik untuk mengatasi *stressor*. Secara keseluruhan, diperoleh persentase tertinggi pada indikator *positive reappraisal* dengan nilai 19% dan terendah adalah indikator *planful problem solving* dengan perolehan senilai 7%.

*Positive reappraisal* merupakan suatu respon dengan cara menciptakan makna positif dalam diri sendiri yang tujuannya untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, membuktikan bahwa mahasiswa BK angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi sudah cukup baik dalam melakukan *coping stress* dengan merespon secara positif. Respon positif tersebut dapat dilihat dengan adanya aktivitas yang bersifat religius meskipun melakukan *coping stress* dengan strategi *emotional problem solving*. Menurut Basri, 2017 mengatakan pengaruh perilaku prokrastinasi akademik

pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh dimensi *religious belief* yakni, keyakinan seseorang dalam meyakini kebenaran ajaran agamanya, seperti keyakinannya terhadap tuhan. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa BK tidak mudah untuk melakukan prokrastinasi akademik, sehingga kecil kemungkinan mahasiswa untuk mengabaikan tugas-tugas akademiknya.

*Planfull problem solving* merupakan di mana individu membuat rencana untuk mengatasi keadaan dan berusaha menjalankan rencananya. Contohnya adalah belajar menyelesaikan berbagai tugas dalam satu semester sehingga mengurangi tekanan pada akhir semester. Perolehan persentase *coping stress* yang rendah pada indikator *planful problem solving* memiliki arah yang berlawanan dengan kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual. Hal ini dibuktikan dengan hasil perolehan persentase 7% pada *planful problem solving*, dan 33% pada kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual. Mahasiswa BK yang tidak mampu melakukan *coping stress* dengan *planful problem solving* akan melakukan prokrastinasi akademik yakni, ketidaksesuaian antara waktu yang direncanakan dengan tindakan atau kinerja yang aktual. Dengan kata lain, mahasiswa BK tidak memiliki manajemen waktu yang baik, sehingga tindakan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan cenderung lebih tinggi. Hasil penelitian ini didukung dalam pernyataan Nur, 2014 bahwa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya dan variabel manajemen waktu memberikan sumbangan efektif sebesar 45% dalam mempengaruhi prokrastinasi penyusunan skripsi.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Nindya, 2008 mengenai strategi *coping* menghadapi stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 fakultas ilmu pendidikan. Hasil penelitian yang didapatkan, bahwa secara umum mahasiswa FIP angkatan 2008 mengalami stress dalam penyusunan skripsi. Sumber stress yang paling dominan yaitu frustrasi, dan psikologis.

Berdasarkan analisa hasil uji hipotesis dengan *T-Test Paired* diperoleh nilai  $sig. = 0,025 < 0,05$  dengan taraf maklumat kesalahan nilai 5%, diperoleh nilai korelasi senilai -0,308. Sumbangan efektif yang dihasilkan senilai 30,8%. Hal ini menunjukkan, bahwa adanya pengaruh signifikan secara negatif antara *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik. Semakin rendah *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Begitu pun sebaliknya, semakin tinggi *coping stress* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi berkorelasi dengan kepercayaan diri yang rendah, pengendalian diri yang rendah (*low of self control*), disfungsi impulsif, depresi dan kecemasan (Ferrari, 2000). Pernyataan tersebut didukung oleh Regar, dkk 2013 yang melakukan korelasi *self-control* dan prokrastinasi skripsi yang semula diatas 0.500, langsung anjlok menjadi tidak signifikan secara statistik, ketika mengendalikan peran prokrastinasi umum dalam korelasi kedua variabel tersebut. Hal ini mengisyaratkan bahwa *self-control* memiliki korelasi yang lebih kuat dan menetap dengan prokrastinasi secara umum (prokrastinasi sebagai sifat) dan bukan hanya pada prokrastinasi pengerjaan tugas tertentu, misalnya prokrastinasi pengerjaan skripsi.

## **PENUTUP**

Hasil analisis yang telah diperoleh, terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif antara *coping stress* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa BK Uhamka angkatan 2020 dalam menyusun skripsi. Mahasiswa BK angkatan 2020 melakukan *coping stress* dengan cara *emotional problem solving* sehingga mahasiswa BK cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Semakin rendah *coping stress* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi *coping stress* yang dimiliki maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik tinggi dipengaruhi oleh *planful problem*

*solving* (perencanaan terhadap solusi permasalahan) yang rendah. Hal ini menyebabkan mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi mengalami kesenjangan waktu antara yang direncanakan dengan kinerja aktual, sehingga cenderung mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Sedangkan, prokrastinasi akademik rendah dipengaruhi oleh *positive reappraisal* yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang disajikan, dengan ini peneliti memberikan beberapa saran, yakni pentingnya melakukan strategi *coping stress*, diperlukan seminar penanganan *stressfull* untuk memberikan motivasi kepada mahasiswa dan diadakannya pelatihan ataupun seminar tentang strategi manajemen waktu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atmoko. 2014. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya di kelas*. Malang: Gunung Samudera.
- Basri, H. 2017. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas. *Journal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol.14, No.2., hlm. 54 – 57.
- Damri. 2017. Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*. Halaman : 74 s.d 95.
- Erika, A., Evany., Kangga. 2017. Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung. *Humanitas*. Vol. 1 No.1 April 2017.
- Ferrari, J., & Tice, D. 2000. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 34, 73–83.
- Ghufron dan Rini, R. 2016. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hanifah, H. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol.2, No.2., hlm. 123 – 132.
- Juli. 2019. Strategi coping stress dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*. Vol.2 no. 2 juli – desember 2019.
- Kagan, M., Çak, O., Ilhan, T., & Kandemir, M. 2010. The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121–2125.
- Mancini. 2008. *Pocket Mentor Managing Time*. Diterjemahkan oleh Sigit Purwanto. Jakarta: Erlangga
- Mariyanti, S. 2012. *Prokrastinasi (kebiasaan menunda tugas)*. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
- Namora, L. 2016. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Prenamedia Group.
- Nindya, W. 2013. *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program SI Fakultas Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nur, Indah. 2014. *Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Psikologi.
- Regar Ursia, dkk. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*. Vol.17, No.1.

- Rizki. 2014. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada Aktivis Mahasiswa. Bachelor, Thesis. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Taylor, S. 2006. *Health Psychology sixth edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Wiari, U. 2016. Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding KS : Riset & PKM*. Vol.3 No: 2 hal : 155-291.
- Zahri, T. N., Yusuf, A. M., & Neviyarni, S. (2017). Hubungan Gaya Belajar dan Keterampilan Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konselor*. 6(1), 18–23.